new balance®
sports monitors

NDURO mini

ENGLISH | FRANÇAIS | ESPAÑOL | **日本語 | 中文**

はじめに

この取扱説明書は、時計の各機能の設定および操作をご理解していただくために、読みやすく各章で構成されています。実際にご使用になる前に、この取扱説明書の各章をお読みいただき、操作方法をご確認ください。

適切な設定および操作をしていただくことで機器の性能を高め、機器をご愛用いただけます。

警告と注意

警告：エクササイズプログラムを始め、激しい運動を行う前に、医師の健康診断を受け、適切なプランを確認することを強くお薦めします。

注意：この腕時計は、5気圧防水です。シャワーを浴びたり、軽い雨の日などは身に着けたままでも問題はありません。しかし、水泳、潜水はできませんのでご注意ください。

注意：時計が湿っていたり水中にあるときは、ボタンは押さないように注意してください。ボタンの周りから湿気が浸透し、内部の破損につながったりすることがあります。

目次

取扱説明書のご使用方法 **5**

お手入れとメンテナンス **6**

電池交換 **7**

時計のリセット **8**

表示マークとその意味 **9**

各ボタンとその機能 **11**

操作モード **13**

時計機能の設定 **14**

ELバックライトシステム 14

タイムゾーン1の表示/タイムゾーン2の表示 15

時刻/日付の設定 16

クロノグラフ(ストップウォッチ)の設定 18

タイマーの設定 19

アラームの設定 22

目次

時計の操作 **24**

クロノグラフ(ストップウォッチ)の操作 24

クロノグラフ・データのレビュー(メモリー確認) 25

ランニングタイムのレビュー(メモリー確認) 26

カウントダウン・タイマーの操作 27

機能・製品仕様 **28**

故障かなと思ったら **29**

取扱説明書のご使用方法

この時計には独自の特徴と機能が数多くあります。各章をよくお読みいただき、時計および機能の働きを十分にご理解ください。

この取扱説明書では時計の主な機能を各章に分けて説明しています。時計画面のイラストは、各操作の開始点や重要画面を表し、操作説明はその近くに表示されます。重要な操作方法は、、**押し続ける**や**押す**などのように太字表記されています。

お手入れとメンテナンス

時計は、衝撃、高温および長時間直射日光に当てないようにしてください。電池の交換に関する手順は、取扱説明書に記載のとおりに行ってください。時計を分解、または修理などは**絶対にしない**でください。時計は、常温で清潔な、乾燥した場所に保管してください。

汚れた場合は、柔らかい布で拭いてください。レンズを拭くときは、引っかき傷となって、読みにくくなることがあるため、文字盤に埃をこすり付けないように注意してください。

電池交換

この時計は、Nduro Max:CR2025、Nduro Mini:CR1632の 3v リチウム電池を使用しています。通常、電池の寿命は1年です。

注: *バックライトを使用しすぎると、電池の寿命を大きく縮めることがあります。*

注: *表示が映りづらくなった場合、電池残量が少なくなっていることを表します。交換してください。*

1. 電池室蓋にある４つのねじを取り外してください。
2. 古い電池を取り出します 。古い電池から絶縁シールを取り除いてください。
3. 新しい電池に絶縁シールをつけます。
4. 電池と絶縁体をモジュールの左側にあるゴムで包まれた金色タブの下に入れます。このタブはアラーム音用です。
5. 右上の金色タブはモジュールに電力を提供します。このタブは電池と絶縁体との間にある必要があります。(電池が下で絶縁体が上)
6. ゴム状防水パッキンが時計ケース内の定位置にあることを確認してください。
7. 電池室蓋を取りつける前に、電池が定位置にあり、時計画面に表示があることを確認してください。
8. 電池室蓋を閉じ、自動車で耳付きナットを締めるようにして４つのねじを斜め向かいの順に締めてください (例:左下、右上、右下、左上の順)
9. 時間を設定し、アラームが機能していることを確認してください。

注意: *電池を交換するときは、内部が完全に防水になるように注意してください。電池を適切に交換できなかった場合、内部が破損する原因となります。この場合、保証は無効となります。*

時計のリセット

時計を初期値にリセットするには、**MODE**、**SET/CLEAR**、**START/LAP**および**STOP/NEXT**の各ボタンを同時に**押し**てください。表示が明るくなり全セグメントが示され、次に様々な数値を示す一連の画面が表示されます。時計はその後自動的に1月1日12時の時刻画面に変ります。

時計をリセットすれば、時計に記録されているすべての情報は消去されます。リセットは最後の手段としてのみ行ってください。

表示マークとその意味

表示マーク

マーク	意味	解説
	自動ELバックライト	表示中は自動ELバックライトがアクティブです。
	クロノグラフ	表示中はクロノグラフがアクティブです。
	タイマー	表示中はタイマーがアクティブです。
	時間チャイム	表示中は時間チャイムがアクティブです。
	アラーム・オン	表示中はアラームがアクティブです。

表示マークとその意味

モードのマーク

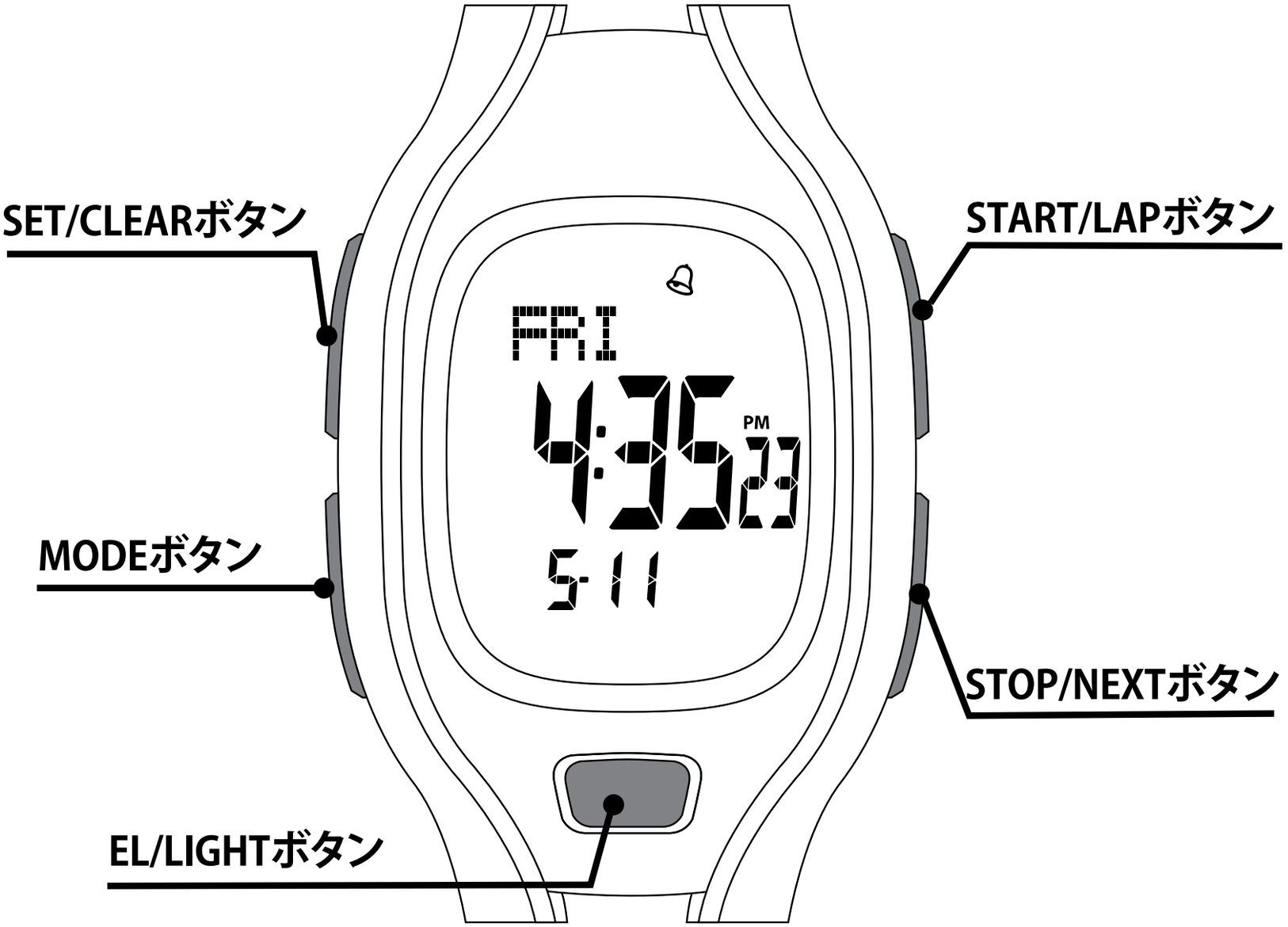
マーク	意味	解説
SPL	**スプリット・インジケータ**	クロノグラフが作動し、ラップの詳細がクロノグラフメモリーに記録されている時に表示。
LAP	**ラップ・インジケータ**	クロノグラフが作動し、ラップの詳細がクロノグラフメモリーに記録されている時に表示。
STOP	**クロノグラフ停止**	クロノグラフが停止している時に表示。
PM	**午後インジケータ**	午後の時刻を示します。
AM	**午前インジケータ**	午前の時刻を示します。
T_2	**タイムゾーン2**	タイムゾーン2が表示されていることを示します。

電池のマーク

マーク	意味	解説
なし	**良好**	電池の状態は良好です。
	中間	電池は半分消耗しています。
	消耗	電池は交換の必要があります。

各ボタンとその機能

時計には、5つの個別ボタンが付いています。各ボタンはいくつかの機能を持っています。本取扱説明書に使用されているボタンやその名称はイラストに示されています。



各ボタンとその機能

MODEボタン

- 様々なモードへのスクロール
- 設定モードでの変数選択

SET / CLEARボタン

- 各機能の設定画面の開始/終了
- クロノグラフおよびメモリーの消去

START / LAPボタン

- タイム・モードでのタイム1/タイム2のビュー/選択
- 設定画面で変数をすすめる
- クロノグラフ・モードでのアクションのスタート/ラップ/スプリット
- メモリー・モードで情報の呼び出しおよびスクロールの開始
- タイマーの開始
- アラームのオン/オフの切り替え
- ボタン操作音のオン/オフ選択

STOP / NEXTボタン

- クロノグラフを停止
- クロノグラフ・データをメモリーに保存
- 設定画面で変数を小さくする
- レビュー・モードで次のファイルにすすむ
- タイマーを停止
- アラームのスクロール
- ボタン操作音のオン/オフ選択

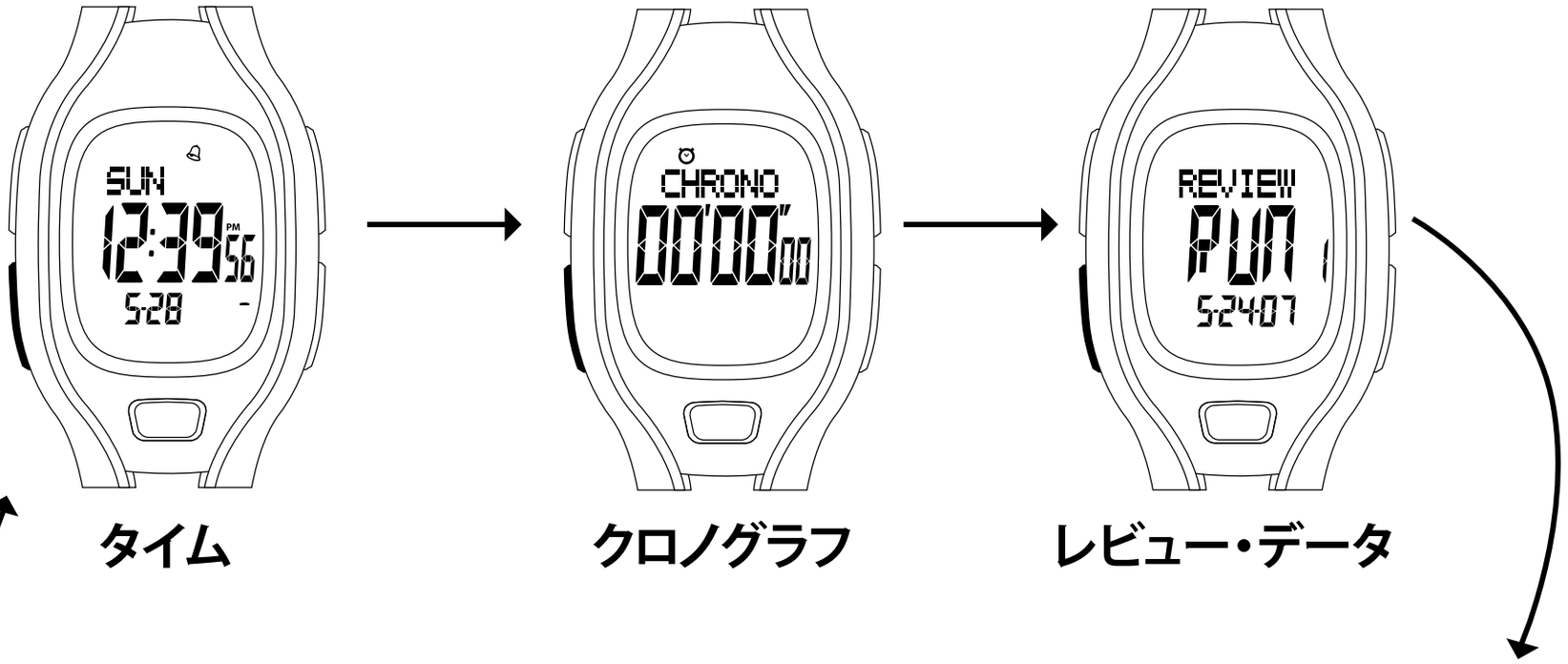
EL / LIGHTボタン

- ELバックライトの作動
- 3秒間押し続けると自動バックライトの作動/非作動

操作モード

メイン・ディスプレイ・モード

以下のモードへすすむ時には、**MODE**ボタンを**押し**てください。



タイム　クロノグラフ　レビュー・データ

タイマー　アラーム

日本語

時計機能の設定

ELバックライトシステム

EL/LIGHTボタンを**押す**と、いつでも**ELバックライト**システムを作動させることができます。バックライトは2秒間作動します。

自動ELバックライト

自動ELモードではいずれかのボタンを押すといつでも2秒間、バックライトがつきます。時計を夜間または暗いところで使用している時に、この機能は便利です。

オートELモードを作動/非作動するには、**EL/LIGHT**ボタンを2秒間**押し続け**てください。オートEL の状態はディスプレイの上中央の　　アイコンにより示されます。

注意：*バックライトを頻繁に使用すると、電池寿命が短くなります。*

日本語

時計機能の設定

タイムゾーン1の表示/タイムゾーン2の表示

時計では、二つの異なったタイムゾーンの設定ができます。**TIMEモード**で**START/LAP**ボタンを**押す**とタイムゾーン2を見ることができます。タイムゾーン2を見ている時は、ディスプレイの右上に**T2**と表示されます。**START/LAP** ボタンを**押し続ける**と、もとのタイムゾーン画面に切り替わります。

時計設定の注意

***注意：**設定画面時には変数が点滅します。*

***注意：**設定画面時に、設定しようとする変数を増加または減少させることが可能なときにはいつも、「+」および「-」のアイコンが表示されます。*

***注意：**設定画面中にボタンを60秒間押さない状態が続くと、設定モードは自動的に終了し、変更は保存されません。*

***注意：SET/CLEAR** ボタンを**押す**と、設定画面が終了します。*

日本語

時計機能の設定

時刻/日付の設定

1. **MODE**ボタンを**押して**、**タイム**画面にすすむ。
2. **SET/CLEAR**ボタンを**押し続けて**、設定画面へすすむ。
3. **START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して時間**を調整する。
4. **MODE**ボタンを**押して分**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
5. **MODE**ボタンを**押して秒**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
6. **MODE**ボタンを**押して年**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。

（次の頁に続く）

時計機能の設定

時刻/日付の設定(続き)

7. **MODE**ボタンを**押して月**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
8. **MODE**ボタンを**押して日**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
9. **12時または24時モード**の選択にすすみ、**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**選択する。
10. **MODE**ボタンを**押して時間チャイム**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**、**オン/オフ**を切り替える。
11. **MODE**ボタンを**押してボタン音**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**、**オン/オフ**を切り替える。
12. **SET/CLEAR**ボタンを**押して**設定画面を終了し、時間の画面に戻る。

注意：*SET/CLEAR* ボタンを*押す*と、いつでも設定画面が終了できます。

日本語

時計機能の設定

クロノグラフ(ストップウォッチ)の設定

この時計は1/100秒単位の24時間100ラップのクロノグラフが装備されています。クロノグラフには4つの表示オプションがあります。

クロノグラフ・モードで：

> **注意：***クロノグラフに情報が残っている場合、**SET/CLEAR**ボタンを**押して**クロノグラフを**リセット**するか、**STOP/NEXT**ボタンを**押して**メモリーに**保存**しなくてはいけません。*

1. **SET/CLEAR**ボタンを**押し続けて**設定画面へすすむ。
2. **START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して表示オプション**を選択する。
3. **SET/CLEAR**ボタンを**押して**クロノグラフ・モードに戻る。

時計機能の設定

タイマーの設定

この時計に高度な機能を持った3つの個別24時間タイマーが装備されています。**タイマー・モード**では、**STOP/NEXT**ボタンを**押す**ことで1から3のタイマーをスクロールできます。

タイマーのオプションで:

CD-STOP: カウントダウンを行い、その後、00:00:00で停止します。
CD-REPEAT: カウントダウンを行い、その後、再びカウントダウンを自動的に開始します。

CD-UP: カウントダウンを行い、その後、自動的にカウントアップを開始します。例: 10分のウォームアップとその後に45分の運動をプログラムができます。タイマーは、10分カウントダウンを行い、その後、通常のクロノグラフの様に時間計測を開始します。

TRAIN: トレーナー・モードには設定可能な9つのセグメントがあります。其々のセグメントは、個別の設定が可能で、各セグメントは00:00:00 にカウントダウを行い、ただちにカウントダウンを開始する次のセグメントに自動的にすすんで、循環をします。

日本語

時計機能の設定

タイマーの設定(続き)

タイマー・モードで:

1. **STOP/NEXT**ボタンを**押して**、**タイマー1**、**2**、**3**の選択。
2. **SET/CLEAR**ボタンを**押し続けて**、設定画面へすすむ。
3. **START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**、**タイマー・モード**(**CD-Stop**、**CD-Repeat**、**CD-UP**、**TRAIN**)の選択をする。
4. **MODE**ボタンを**押して時間**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
5. **MODE**ボタンを**押して分**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
6. **MODE**ボタンを**押して秒**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
7. **SET/CLEAR**ボタンを**押して**設定画面を終了する。

(次の頁に続く)

日本語

タイマーの設定(続き)

TRAINモードが選択されている場合:

1. **セグメント1のプログラム:MODE**ボタンを**押して時間**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
2. **MODE**ボタンを**押して分**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
3. **MODE**ボタンを**押して秒**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
4. **MODE**ボタンを**押して次のセグメントのプログラム**にすすむ。設定画面を繰り返す。(最高9セグメント)
5. **SET/CLEAR** ボタンを**押す**と、いつでも設定画面が終了できます。

時計機能の設定

アラームの設定

この時計には、3つの個別のアラームが装備されており、時間・分単位の設定ができます。アラームは現在選択されているタイムゾーンに対してアクティブになっています。

アラーム 1、2、3の選択

STOP/NEXTボタンを**押して**、（ディスプレイの上段に表示されている）**アラーム 1**、**2**、**3** をスクロールします。

アラームのオン/オフの切り替え

アラーム・モードで:

1. **STOP/NEXT**ボタンを**押して**、**アラーム 1**、**2**、**3** を選択する。
2. **START/LAP**ボタンを**押して**、**オン**および**オフ**を切り替える。

時計機能の設定

アラームの設定

アラーム・モードで:

1. **STOP/NEXT**ボタンを**押して**、**アラーム 1**、**2**、**3**を選択する。
2. **SET/CLEAR**ボタンを**押し続けて**、設定画面にすすむ。
3. **START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**、**時間**を調整する。
4. **MODE**ボタンを**押して**、**分**の設定にすすむ。**START/LAP**または**STOP/NEXT**ボタンを**押して**調整する。
5. **SET/CLEAR**ボタンを**押して**設定画面を終了する。

時計の操作

クロノグラフ(ストップウォッチ)の操作

この時計は1/100秒単位の24時間100ラップのクロノグラフタイマーが装備されています。

クロノグラフ・モードで:

1. **START/LAP**ボタンを**押して**、**時間計測**を開始する。
2. **ラップを有効**にするには、**START/LAP**ボタンを**押す**。
3. **時間計測**を**停止**するには、**STOP/NEXT**ボタンを**押す**。
4. **時間計測**を**再開**するには、**START/LAP**ボタンを**押す**。
5. **クロノグラフ・データ**を**保存**するには、クロノグラフが停止している時に、**STOP/NEXT**ボタンを**押し続ける**。ファイルがメモリーに保存され、クロノグラフは00:00:00にリセットされる。
6. (データを保存せずに)**クロノグラフ**を**リセット**するには、**SET/CLEAR**ボタンを**押し続ける**。

クロノグラフ・データのレビュー(メモリー確認)

この時計にはランニングタイムを保存できるメモリーがあります。記録される情報は、各ラップのタイムとスプリット、ベスト（最速）ラップ、平均ラップおよびランニングタイムの合計時間です。ランニングタイムを保存すると、それはクロノグラフ・データのレビュー・メモリーに保存されます。

クロノグラフ・データログの管理

ランニングタイムは（古いものから新しいものへ）時系列で記録されます。ディスプレイの中段は**1から20**の数字を示し、**下段**はランニングタイムが記録された**日付**を示します。

（次の頁に続く）

ランニングタイムのレビュー(メモリー確認)

レビュー・モードで:

1. **STOP/NEXT**ボタンを**押し**、**保存されたランニングタイム**をスクロールします。
2. **START/LAP**ボタンを**押し**、**レビューするファイル**を選択する。
3. **START/NEXT**ボタンを**押し**、**ラップ**、**スプリット**、**ベスト**、**平均**および**合計時間**を見る。
4. **STOP/NEXT**ボタンを**押し**てファイルレビューを終了し、レビュー・ディレクトリーに戻る。
5. 保存ファイルを**消去**するには、**SET/CLEAR**ボタンを**押し続ける**。ファイルが消去されたことがディスプレイに表示されます。
6. メモリーの全ファイルを**クリアする**には、ディスプレイに「**ALL ERASED**」(全消去)と表示されるまで、**SET/CLEAR**ボタンを**押し続ける**。

日本語

カウントダウン・タイマーの操作

この時計は高度な機能を持った3つの個別の24時間タイマーが装備されています。タイマー・モードでは、**STOP/NEXT**ボタンを**押す**ことで**1**から**3のタイマー**をスクロールできます。

タイマー・モードで:

1. **STOP/NEXT**ボタンを**押し**、**タイマー1**、**2**、**3**を選択する。**タイマー・フォーマット**は**ディスプレイの下段**に表示（**CD-STOP**, **CD-REPT**, **CD-UP**, または **TRAIN**）されます。
2. **START/LAP**ボタンを**押し**、**タイマーを開始**する。
3. **STOP/NEXT**ボタンを**押し**、**タイマーを停止**する。
4. タイマーの停止時に**SET/CLEAR**ボタンを**押し**、**タイマーをリセット**する。

機能・製品仕様

全般
操作温度　-10°C～+50°C
電池:Max:CR2025/Mini:CR1632 3vリチウム
防水:50m防水
オートELライト機能/ELバックライトシステム
電池寿命: 約1年

時計
自動カレンダー　2006-2054年
時間 – 12時または24時間表示、1秒単位
アラーム –24時間、1分単位

クロノグラフ（ストップウォッチ）
24時間クロノグラフ、1/100秒単位
　100ラップ、最高20回の運動メモリー付
　100スプリットタイム、運動メモリー付
　トレーニングログ、ベスト/平均ラップおよびトレーニング合計時間付、
　スプリット/ラップの選択可能

タイマー
3つの個別タイマー
9つのインターバル・タイマー
最高設定時間は23時間59分59秒

故障かなと思ったら

お手入れを適切にすることで、長年ご使用できます。ただし、時々問題が発生することがありますが、ほとんどは電池切れの問題です。時計内での新しい電池の消耗目安期間は約1年ですが、バックライトの使用頻度が多い場合は、新しい電池に入れ替えることをお薦めします。

注意：この時計で使用するリチウム電池は、不適切な保管方法には耐用しません。電池を新しいものに交換しても、問題が解決しない場合は、確認のため、別の電池を使用してみてください。

故障かなと思ったら

時計の電池残量が少ない場合、次のような症状があります。

ディスプレイが薄れるか、何も表示されない。バックライトを操作しているときにも何も表示されなくなり、バックライトをオフにしたときに、元に戻った。

EL システムを操作しているときに何も表示されなくなり、EL システムの電源をオフにしたときに、元に戻った。

時計のディスプレイは静電気または電池交換により「フリーズ」する(固まる)可能性があります。「フリーズ」が発生した場合は、電池を取り外し再挿入してください。この場合、メモリーのデータは消去され、時計は工場出荷時の状態にリセットされます。

時計には、さまざまな環境で幅広く使用できるディスプレイが付いています。しかし、時計を極端に気温の低い(1°C以下) 場所で使用した場合、ディスプレイの機能が通常より遅くなることがあります。極端に高温か、または寒い場所に置いた場合、ディスプレイが暗くなることがありますが、ディスプレイは、温度が通常範囲に戻ると、元に戻ります。

new balance®
sports monitors

NEW BALANCE SPORTS MONITORS®, A DIVISION OF HIGHGEAR USA, INC.

145 Cane Creek Industrial Park Road, Suite 200 Fletcher, NC 28732

Authorized Licensee of New Balance Athletic Shoe, Inc.

New Balance and Flying NB are registered trademarks of New Balance Athletic Shoe, Inc.